“Es tan simple ser feliz, pero tan difícil ser simple”

Un proceso de despertar

MEDITAR… El camino de vuelta a "casa", al ser que eres, a la naturaleza innata que hay en ti, como la fragancia es en la rosa o el calor en el fuego.

- Este es el porqué del camino espiritual, ya estamos aquí y ahora, donde todo lo que es en este universo se manifiesta momento a momento, en un instante que es eternidad. Sin embargo, nuestra privada ilusión de la vida “NUESTRA HISTORIA PERSONAL” se ha interpuesto entre nosotros y esta experiencia.

LA HISTORIA PERSONAL

- ¿Quién eres?¿Quién eras antes de nacer?¿De donde venimos? ¿A donde vamos?

Empezaremos por el concepto de la evolución

- El principio es el final. Venimos del no cambio y llegamos al no cambio, en el centro todas las cosas pasan, la manifestación del universo, donde hay cambio.

- Cuando hubo la gran explosión que conocemos como la teoría del Big Bang, fuimos empujados hacia adelante como un átomo minúsculo y fuimos lanzados al flujo de la evolución.

Todas las experiencias adquiridas desde ese minúsculo átomo formando los primeros elementos básicos y los diferentes reinos, el mineral, el vegetal, el animal y finalmente el humano, están en la mente. Todas esas experiencias permanecen en ella y son indestructibles. Todas estas impresiones están ahora en nuestra mente subconsciente.

www.meditacionsinfronteras.com

- Así la extensión de la mente es tan vasta como el universo entero, abarca cada experiencia adquirida desde el átomo primordial.

- Por lo que forma humana viene al nacimiento sobre unas condiciones previas de la experiencia acumulada, es decir traemos unas tendencias.

- …y nacemos con toda estas impresiones que nos generan unas tendencias. Que es nuestro Karma y aquí empieza la identificación.

- Llega el concepto primario “Yo soy” y encima se sobreponen las memorias.

- A través de nuestros padres y el entorno social se crea el modelo, con las nuevas impresiones que llegan del exterior.

- Como el niño tiene que retener el modelo en su mente analítica para ser aceptado esto provoca la desconexión del ser.

- El ego consiste en el modelo que genera los pensamientos, “yo soy”, “yo soy fulanito”, “yo soy fulanito, un niño ”…. Yo, mi vida y las emociones que me acompaña.

- Tenemos una relación con nosotros mismos que nos separa del resto.

- No dudamos de nuestra mente. Yo creo en cada pensamiento que surge en mi mente, entonces para mí es una verdad cada juicio, cada interpretación, cada comparación.

- Estoy tan identificado con el movimiento de los pensamientos, que para mi cada pensamiento es una absoluta verdad, y creo en él.

- A medida que vamos creciendo la memoria crece y el ego se hace fuerte, aferrándose al pasado y proyectándose al futuro.

- La vida sucede aquí y ahora, mientras nosotros estamos en otra parte.

- El ego vive en un estado casi permanente de insatisfacción, siempre o casi siempre falta algo en mi vida .

- El ego busca la plenitud de la vida en objetos, no sabe hacer otra cosa, esta acostumbrado a buscar fuera

- La desconexión del ser te produce un sentimiento de inseguridad e inadecuación que te obliga a exigir al exterior la seguridad, la felicidad y la información que has de aceptar, que es el modelo a seguir.

- Esta inseguridad y carencia la proyectas en el otro, entonces quieres manipularlo y controlarlo para satisfacer este vacío , como haces contigo mismo. Y comienzas a vivir una vida política, de engaño.

- Cuando vivimos según la referencia del exterior, el punto de referencia interno es el ego, nuestra máscara social, nuestra auto imagen, es el papel que estamos desempeñando.

- Entonces se produce una fragmentación que genera una lucha interior permanente .

- Debido a estos factores la paz existencial queda cubierta por este torbellino y estamos sometidos permanentemente al estrés
- Este es el **prototipo de la historia personal** de cualquiera de nosotros, de un ser humano ordinario, desde el nacimiento a la muerte.

LA CONCLUSIÓN

- -El mayor sufrimiento es la ignorancia. La falta de claridad.

- -La confusión es la de creernos ser solo el ego, esto nos da una falsa identidad y olvidamos nuestra verdadera identidad, la del espíritu.

- -El conflicto es la incapacidad del ego de vivir en el presente porque el ego no existe, excepto en la mente como pensamiento, por eso necesita de un modelo del pasado para proyectarse en un futuro, que nunca llegará. Solo en el aquí y ahora puedes darte cuenta de lo que es.

- El habito adquirido es la base sobre la que hemos edificado nuestra vida apoyándonos en la creencia de que es el exterior el que me esta dando o quitando la felicidad, la plenitud…

Estamos viviendo bajo esta convicción y por ello culpabilizamos a los demás.

- Si uno llega a ver con claridad que nada del mundo del ego, puede suplir el despertar a lo que es, esto marcara un cambio radical de actitud en nosotros.

- En realidad somos la divinidad disfrazada, y el espíritu divino que vive dentro de nosotros en un estado embrionario busca materializarse plenamente. Por tanto el **éxito verdadero** consiste en experimentar el despliegue de la divinidad dentro de nosotros. Ser real sin cesar.

- Ninguna filosofía tiene valor en la vida si no se hace práctica. Si la filosofía no se hace práctica no es nada más que gimnasia mental.